



# Professor (a), cuide da sua voz como cuida de seus alunos: com sabedoria

- Cartilha digital -

Gabriel Trevizani Depolli  
João Ricardo Ferreira Santos  
Felipe Moreti  
Elma Heitmann Mares Azevedo  
Michelle Ferreira Guimarães

2024





Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Professor (a), cuide da sua voz como cuida de seus  
alunos [livro eletrônico] : com sabedoria :  
cartilha digital / Gabriel Trevizani  
Depolli...[et al.]. -- 1. ed. -- Vitória, ES :  
Ed. dos Autores, 2024.  
PDF

Outros autores: João Ricardo Ferreira Santos, Felipe Moreti,  
Elma Heitmann Mares Azevedo, Michelle Ferreira Guimarães.  
Bibliografia.  
ISBN 978-65-00-95154-7

1. Ambiente de sala de aula 2. Professores -  
Saúde 3. Voz - Cuidados e higiene I. Depolli,  
Gabriel Trevizani. II. Santos, João Ricardo  
Ferreira. III. Moreti, Felipe. IV. Azevedo, Elma Heitmann Mares.  
V. Guimarães, Michelle Ferreira.

24-195055

CDD-616.855

Índices para catálogo sistemático:  
1. Voz : Educação : Fonoaudiologia : Medicina  
616.855

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Laboratório de Deglutição e Voz - LaDVox  
Universidade Federal do Espírito Santo - UFES  
Vitória/ES



UM NOVO ANO ESTÁ COMEÇANDO E  
UM NOVO SEMESTRE LETIVO TAMBÉM!

O cuidado com a voz deve ser  
realizado durante todo o ano!



Dentre os profissionais da voz, o professor se destaca como o profissional com mais susceptibilidade em apresentar queixas/problemas vocais.

A fadiga e outros sintomas vocais são comumente relatados por professores.

### O que é a fadiga vocal?

A fadiga vocal é uma condição que pode ser equiparada a um cansaço na voz, manifestando-se pelo aumento do esforço ao falar, frequentemente associado à maior demanda vocal. Ela é mais perceptível ao final do dia e apresenta prevalência no sexo feminino, especialmente na faixa etária entre 20 e 40 anos. (Hunter, 2011; Zambon, 2017; Cercal, 2019)

### Quais são os sintomas vocais mais comuns em professores?

Professores, em particular, são propensos a relatar sintomas vocais como rouquidão, falha na voz, voz grossa, voz fraca e falta de ar como os mais comuns ao experimentar fadiga vocal

Essa condição pode impactar negativamente a qualidade da voz e a capacidade de comunicação, sendo importante buscar medidas preventivas e terapêuticas para preservar a saúde vocal. (Silva, 2016)

# PROFESSORES DO ENSINO SUPERIOR

No contexto do ensino superior, é imperativo reconhecer as complexidades que envolvem as condições de trabalho dos professores que, embora distintas das encontradas em outros níveis de ensino, não estão isentas de desafios significativos.

A constatação de que os professores universitários enfrentam uma elevada prevalência de fadiga e sintomas vocais, tanto em ambientes presenciais quanto remotos, destaca a necessidade de uma análise aprofundada dessas questões.

A relação entre a fadiga e a qualidade de vida relacionada à voz assume um papel crucial, revelando que quanto mais a fadiga se intensifica, maior é o impacto negativo na saúde vocal e, por conseguinte, na qualidade de vida desses profissionais dedicados ao ensino superior.

(Coelho, 2021; Depolli et al., 2021; Santos, 2022)

# APRENDA A CUIDAR DA SUA VOZ

Seja na sala de aula, apresentando palestras ou orientando os alunos, a voz é uma ferramenta essencial para os professores.

No entanto, muitas vezes, a saúde vocal é negligenciada, resultando em problemas que podem impactar não apenas o desempenho profissional, mas também a qualidade de vida.

Para preservar sua voz e garantir uma comunicação eficaz, é crucial adotar hábitos de saúde e higiene vocal. Aqui estão algumas diretrizes essenciais:

1

**Hidratação Adequada:** Manter-se bem hidratado é fundamental para a saúde vocal. Beba água ao longo do dia para manter as pregas vocais lubrificadas. Evite bebidas que possam ressecar a garganta, como café em excesso e bebidas alcoólicas.

**Aquecimento Vocal:** Antes de iniciar suas atividades diárias, reserve alguns minutos para aquecer a voz. Para aprender sobre como aquecer a sua voz, procure um Fonoaudiólogo.

2

3

**Postura Adequada:** Mantenha uma postura corporal correta ao falar. Posicione-se ereto, com os pés firmes no chão. Isso permite que o ar flua mais livremente, facilitando a produção de som sem esforço excessivo.

# APRENDA A CUIDAR DA SUA VOZ

**Uso Moderado da Voz:** Evite forçar a voz e/ou gritar em ambientes ruidosos. Se possível, utilize dispositivos de amplificação, como microfones, para garantir que sua voz seja ouvida sem que você precise fazer esforço.

4

5

**Pausas e Descanso Vocal:** Incorpore pausas regulares durante as atividades extensas de fala. Esses intervalos permitem que suas pregas vocais se recuperem. Durante as pausas, evite sussurrar, pois isso pode colocar mais pressão nas pregas vocais do que falar em um tom habitual.

**Evitar Pigarrear:** Pigarrear pode causar mais danos do que benefícios. Em vez disso, beba água para aliviar a irritação e tussa suavemente, se necessário.

6



# APRENDA A CUIDAR DA SUA VOZ

# 7

**Controle do Estresse:** O estresse pode afetar negativamente a saúde vocal. Práticas de gerenciamento do estresse, como meditação e exercícios de respiração, podem ajudar a manter uma condição saudável para as pregas vocais.

## **Ambiente Vocal Saudável:**

Mantenha o ambiente ao seu redor propício para a saúde vocal. Evite locais com muita poeira, fumaça ou ar seco, que podem irritar as pregas vocais.

# 8

# 9

## **Procure um profissional!**

Se você perceber qualquer mudança persistente na sua voz, como rouquidão prolongada, consulte um **Fonoaudiólogo** ou um **Otorrinolaringologista**.

## RESPONDA A ESSAS DUAS PERGUNTAS PARA VERIFICAR A SUA CHANCE DE TER UM PROBLEMA DE VOZ:

1 Sinto que tenho que fazer  
força para minha voz sair.

Sim  Não

2 Minha voz é rouca.

Sim  Não

### Resultado:

- Se você respondeu SIM para as duas perguntas, você tem **altas** chances de ter um problema de voz, procure um Fonoaudiólogo.
- Se você respondeu SIM apenas para a Questão 2, você tem uma chance **moderada** de ter um problema de voz. Você deve receber orientações vocais e realizar monitoramento de sua voz.
- Se você obteve qualquer outra resposta (SIM para a Questão 1 ou NÃO para ambas as questões) sua chance de ter um problema de voz é **baixa**, mas você pode se beneficiar de orientações vocais realizadas por um Fonoaudiólogo.

Oliveira P, Lima EA No, Lopes L, Behlau M, Lima HMO, Almeida AA. Brazilian Dysphonia Screening Tool (Br-DST): an instrument based on voice self-assessment items. J Voice. 2023;37(2):297.E15-24. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvoice.2020.12.052>.





## Referências

Cercal GCS, Paula ALD, Novis JMM, Ribeiro VV, Leite APD. Fadiga vocal em professores universitários no início e ao final do ano letivo. In CoDAS (Vol. 32). Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia. 2019 Dec.

Coelho SC, Depolli GT, Cruz KS, Fernandes DNDS, Costa MRB, Oliveira G, et al. Relação entre fadiga vocal e qualidade de vida relacionada à voz em professores universitários. In CoDAS (Vol. 33). Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia. 2021 Jul.

Depolli GT, Moreti F, Azevedo EHM, Guimarães MF. Vocal sensory symptoms, vocal fatigue and vocal habits in university professors. Journal of Voice. 2021.

Moreno M, Calvache C, Cantor-Cutiva LC. Systematic review of literature on prevalence of vocal fatigue among teachers. Journal of Voice. 2022.

Oliveira P, Lima EA No, Lopes L, Behlau M, Lima HMO, Almeida AA. Brazilian Dysphonia Screening Tool (Br-DST): an instrument based on voice self-assessment items. J Voice. 2023;37(2):297.E15-24.

Santos MBP, Morais EPGD, Porto VFDA. Fadiga vocal e fatores associados em professores universitários em ensino remoto. Audiology-Communication Research. 2022.

Silva GJD, Almeida AA, Lucena BTL, Silva MFB DL. Sintomas vocais e causas autorreferidas em professores. Revista Cefac. 2016;18:158-166.

Zambon F, Moreti F, Ribeiro VV, Nanjundeswaran C, Behlau M. Vocal fatigue index: validação e valores de corte da versão brasileira. Journal of Voice. 2022;36(3):434-e17.

Gabriel Trevizani Depolli  
João Ricardo Ferreira Santos  
Felipe Moreti  
Elma Heitmann Mares Azevedo  
Michelle Ferreira Guimarães

